

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор «ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
Дата подписания: 04.11.2023 21:35:06  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: Фитнес-технологии (Б1.О.36.04)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент рекреации и туризма»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 2 семестр заочная: 3, 4 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>



# 1 Цели и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль Менеджмент рекреации и туризма общепрофессиональных компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений, необходимых для проведения занятий по физической рекреации с использованием фитнес-технологий.

## 1.2 Задачи дисциплины

- формировать представление о теоретических основах различных видов фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах фитнеса;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий с использованием фитнес-технологий;
- развивать умения у студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: Фитнес-технологии» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей, анатомо-морфологических и психических особенностей, занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.1.</b> Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки <b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту	<b>Знает:</b> - терминологию, классификацию и общую характеристику упражнений в базовых видах физкультурной рекреации; - особенности организации и содержания занятий фитнесом для занимающихся разного возраста и пола. <b>Умеет:</b> - формулировать задачи занятия, подбирать средства и методы для их решения с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся разного пола и возраста; - подбирать величину нагрузки на занятиях по фитнесу в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - планировать содержание занятий по фитнесу с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения и санитарно-

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		гигиенических условий.
ОПК-2. Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	<p><b>ОПК-2.1. Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-2.2. Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><b>ОПК-2.3. Владеет</b> методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- особенности организации и методику проведения занятий по разным видам фитнеса.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий по различным видам фитнеса;</li> <li>- показывать и правильно выполнять упражнения, составляющих основу разных видов фитнес-технологий;</li> <li>- регулировать нагрузку на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятий по фитнесу с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	<p><b>ОПК-3.1. Знает</b> особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет</b> демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности обучения технике выполнения двигательных действий, составляющих основу разных видов фитнеса.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в фитнесе;</li> <li>- методику обучения двигательным действиям, составляющих основу различных видов фитнеса.</li> </ul>
ОПК-6. Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>ОПК-6.1. Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма в процессе учебной и рекреационной деятельности;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья занимающихся;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям рекреационной деятельностью, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма.</li> </ul>
ОПК-8. Способен осуществлять контроль программ,	<b>ОПК-8.1 Знает</b> методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному	<b>Знает:</b> - методики анализа и контроля программ, режимов занятий по

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	туризму, физической рекреации и реабилитации населения <b>ОПК-8.2 Умеет</b> применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения	физической рекреации населения. <b>Умеет:</b> - проводить анализ программ, режимов занятий по физической рекреации населения.
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<b>ОПК-9.1. Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся <b>ОПК-9.2. Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля	<b>Знает:</b> - методы измерения и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности занимающихся в фитнесе; <b>Умеет:</b> - подбирать методы и контрольные упражнения для оценки параметров физического развития и физической подготовленности занимающихся фитнесом.
ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	<b>ОПК-13.1. Знает</b> особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	<b>Знает:</b> - особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий;
ОПК-15. Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий	<b>ОПК-15.2. Умеет</b> выбирать средства материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий	<b>Умеет:</b> - выбирать необходимое спортивное оборудование и инвентарь для проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий и занятий по фитнесу.

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: Фитнес-технологии» (Б1.О.36.04) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Анатомия человека; Основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Краеведение, Менеджмент рекреационно-оздоровительной деятельности.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: фитнес-технологии», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Биомеханика двигательной деятельности; Физиология человека; Теория и методика физической культуры; Психология и педагогика рекреации и туризма; Теория и методика физической рекреации; Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: спортивный туризм (пешеходный), спортивный туризм (лыжный), спортивный туризм (горный), спортивный туризм (горнолыжный), спортивный туризм (велосипедный), спортивный туризм (водный), спелеотуризм, спортивное ориентирование; Безопасность жизнедеятельности; Основы медицинских знаний; Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; Спортивная метрология; Ивент-менеджмент, Менеджмент рекреационно-оздоровительной деятельности; Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; Организация, проведение и судейство туристских соревнований; Учебная практика: ознакомительная.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	10	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	38	38
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

##### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2	6	8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50	48/19	98/19
2.1	Контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>Раздел 1. Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>ПР-1, ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
1.1	Теоретические основы фитнеса	ОПК-1.1	2	-	2	4	6	ПР-1, ИС-2, УО-3	ТТ
1.2	Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий	ОПК-8.1; 8.2; 13.1	2	-	2	8	10	ИС-2, УО-3	
<b>Раздел 2. Аэробика как вид двигательной активности</b>			<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
2.1	Характеристика и основные направления аэробики	ОПК-1.1; 2.1; 6.1	2	-	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ
2.2	Структура и содержание занятий классической аэробикой	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	8	8	6	14	ПН-1, ИС-2, УО-3	
2.3	Степ-аэробика	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	6	6	6	12	ПН-1, ИС-2, УО-3	
2.4	Фитбол-аэробика	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	6	6	6	12	ПН-1, ИС-2, УО-3	
<b>Раздел 3. Стретчинг</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
3.1	Стретчинг как самостоятельная система упражнений	ОПК-1.1; 2.1; 2.2; 6.1	2	-	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ
3.2	Структура и содержание занятий стретчингом	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1	-	6	6	4	10	ПН-1, ИС-2, УО-3	
<b>Раздел 4. Пилатес</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
4.1	Система физических упражнений Джозефа Пилатеса	ОПК-1.1; 2.1; 6.1	2	-	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ
4.2	Структура и содержание занятий по системе Пилатеса	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1	-	6	6	4	10	ПН-1, ИС-2, УО-3	

<b>Раздел 5. Функциональный тренинг</b>			-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
5.1	Структура и содержание функциональной тренировки	ОПК-1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.3; 15.2	-	4	4	6	10	ИС-2, УО-3	ТТ
<b>Раздел 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом</b>			-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
6.1	Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом	ОПК-6.1; 9.1; 9.2	-	2	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ
<b>Итого (по курсу):</b>			<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах					Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего					
<b>3 семестр</b>										
<b>Раздел 1. Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>ПР-1, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>	
1.1	Теоретические основы фитнеса	ОПК-1.1	2	-	2	10	12	ПР-1, УО-3		
1.2	Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий	ОПК-8.1; 8.2; 13,1	-	-	-	10	10	УО-3, ПР-2	ТТ	
<b>Раздел 2. Аэробика как вид двигательной активности</b>			<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>ПН-1, ИС-2, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>	
2.1	Характеристика и основные направления аэробики	ОПК-1.1; 2.1; 6.1	-	-	-	10	10	ИС-2, УО-3, ПР-2	ТТ	
2.2	Структура и содержание занятий классической аэробикой	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	2	2	10	12	ПН-1, УО-3, ПР-2	ТТ	
2.3	Степ-аэробика	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	-	-	10	10	ПН-1, УО-3, ПР-2	ТТ	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>54</b>			
<b>4 семестр</b>										
2.4	Фитбол-аэробика	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	2	2	8	10	ПН-1, УО-3, ПР-2	ТТ	
<b>Раздел 3. Стретчинг</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>ПР-2, ПН-1, УО-3</b>	<b>ТТ</b>	
3.1	Стретчинг как самостоятельная система упражнений	ОПК-1.1; 2.1; 2.2; 6.1	-	-	-	6	6	ПР-2, УО-3		
3.2	Структура и содержание занятий стретчингом	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1	-	-	-	6	6	ПН-1, ПР-2, УО-3	ТТ	



<b>Раздел 4. Пилатес</b>			-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>ПР-2, ПН-1, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
4.1	Система физических упражнений Дジョефа Пилатеса	ОПК-1.1; 2.1; 6,1	-	-	-	6	6	ПР-2, УО-3	
4.2	Структура и содержание занятий по системе Пилатеса	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6,1	-	2	2	8	8	ПН-1, ПР-2, УО-3	ТТ
<b>Раздел 5. Функциональный тренинг</b>			2	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>ПР-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
5.1	Структура и содержание функциональной тренировки	ОПК-1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.3; 15.2	-	2	2	8	8	ПР-2, УО-3	ТТ
<b>Раздел 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом</b>			-	-	-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>
6.1	Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом	ОПК-6.1; 9.1; 9,2	-	-	-	6	6	УО-3, ПР-2	ТТ
<b>Итого (4 семестр):</b>			-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>		
<b>Итого (по курсу):</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-3 –зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ.</li> <li>ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1 – ситуационные задачи/практический зачет.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<b>Раздел Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности</b>
	<b>Тема Теоретические основы фитнеса</b>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История, современное состояние и тенденции развития фитнес-технологий в мире и в России. Понятие о фитнесе и фитнес-технологиях. Фитнес-технологии в физической рекреации. Характеристика и классификация направлений фитнеса. Краткая характеристика групповых и индивидуальных программ фитнеса. Принципы оздоровительной тренировки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой.
	<b>Тема Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий</b>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Рекреационные и оздоровительные мероприятия как один из основных факторов здорового образа жизни. Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий (фитнес-марафон, фитнес-фестиваль). Фитнес-программы. Классификация фитнес-программ по целевому и возрастному признакам, технической оснащенности, функциональному воздействию. Механизмы влияния фитнес-программ различной направленности на функциональное состояние организма. Требования к разработке фитнес-программ. Алгоритм разработки фитнес-технологий. Виды фитнес-программ различной направленности. Содержание фитнес-программ различной направленности.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать положение о рекреационно-оздоровительном мероприятии с использованием фитнес-технологий. Анализ содержания фитнес-программ различной направленности для лиц разных возрастных групп.</p>
2	<p align="center"><b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b></p>
	<p align="center"><b>Тема Характеристика и основные направления аэробики</b></p>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами единоборств, слайд-аэробика и др. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Противопоказания для занятий аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике. Зоны физической нагрузки в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Гигиенические требования к помещению и правила техники безопасности при организации занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики.</p>
	<p align="center"><b>Тема Структура и содержание занятия классической аэробикой</b></p>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 1-2. Изучение базовых шагов аэробики и их модификаций. Классификация упражнений по интенсивности: «безударные», «низкоударные», «высокоударные». Изучение движений рук в аэробике. Практические рекомендации по выполнению движений в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Жесты и термины, используемые в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Правила записи комбинаций. Структура занятий оздоровительной аэробикой: разминка, аэробная часть, партерная часть, «заминка». Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Работа с литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 3-4. Демонстрация студентами контрольной комбинации базовых шагов и проведение комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами разного возраста. Частота сердечных сокращений как объективный показатель нагрузки. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Произвести расчет индивидуальных показателей пульса по формулам: максимальный расчетный пульс, допустимый диапазон изменений пульса, «плановый сдвиг» частоты сердечных сокращений (с желаемой интенсивностью), оптимальный пульс – «пик» тренировочной зоны. Определить индивидуальную тренировочную зону.</p>
	<p align="center"><b>Тема Степ-аэробика</b></p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. Правила тренировки и техники безопасности при выполнении упражнений на степе. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Разучивание комбинации. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 6-7. Демонстрация студентами контрольной комбинации шагов на степ-платформе. Проведение комплексов упражнений для разминки, силовой и заключительной частей занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Работа с литературой. История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ.</p>
2.4	<p align="center"><b>Тема Футбол-аэробика</b></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений футбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения. Разновидности гимнастических упражнений в футбол-аэробике. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Разучивание комплекса упражнений футбол-гимнастики. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на футболе. Профилактика травматизма.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Проведение студентами комплексов упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>
3	<b>Раздел Стретчинг</b>
	<b>Тема Стретчинг как самостоятельная система упражнений</b>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Понятие «гибкость». Виды и методика развития гибкости. Принципы и структура занятий стретчингом. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Особенности проведения упражнений стретчинга для занимающихся разного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции.</p>
	<b>Тема Структура и содержание занятий стретчингом</b>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Обучение комплексу упражнений стретчинга. Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии. Обучение комплексу парного стретчинга.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</i> Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга. Проведение комплексов игрового и парного стретчинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений стретчинга и оформить в виде конспекта.</p>
4	<b>Раздел Пилатес</b>
	<b>Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</b>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение принципов системы Пилатеса.</p>
	<b>Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</b>
4.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Работа с литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15-16.</i> Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений Пилатеса и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
5	<b>Раздел Функциональный тренинг</b>
	<b>Тема Структура и содержание функциональной тренировки</b>
5.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Понятие о функциональном</p>

	<p>тренинге. Преимущества функциональных тренировок. Противопоказания к занятиям. Основные принципы функционального тренинга. Классификация упражнений. Применение спортивного инвентаря (медболы, бодибары, гантели, эспандеры и др.) в процессе тренировки. Структура и содержание занятий. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Обучение базовым упражнениям, составляющим основу для конструирования комплексов упражнений функционального тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс упражнений для функциональной тренировки и оформить его в виде конспекта.</p>
6	<p><b>Раздел Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом</b></p>
	<p><b>Тема Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом</b></p>
6.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. Субъективные и объективные показатели здоровья. Физическая нагрузка, ее параметры. Признаки утомления при выполнении физических упражнений. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом. Контроль физического состояния при занятиях аэробной направленности. Антропометрические измерения. Функциональные тесты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Расчет антропометрических показателей. Подбор тестов для оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся разного возраста. Составление дневника самоконтроля.</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<b>3 семестр</b>	
1	<p><b>Раздел Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности</b></p>
	<p><b>Тема Теоретические основы фитнеса</b></p>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История, современное состояние и тенденции развития фитнес-технологий в мире и в России. Понятие о фитнесе и фитнес-технологиях. Фитнес-технологии в физической рекреации. Характеристика и классификация направлений фитнеса. Краткая характеристика групповых и индивидуальных программ фитнеса. Принципы оздоровительной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой.</p>
	<p><b>Тема Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий</b></p>
1.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Рекреационные и оздоровительные мероприятия как один из основных факторов здорового образа жизни. Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий (фитнес-марафон, фитнес-фестиваль). Фитнес-программы. Механизмы влияния фитнес-программ различной направленности на функциональное состояние организма. Требования к разработке фитнес-программ. Алгоритм разработки фитнес-технологий. Виды фитнес-программ различной направленности. Содержание фитнес-программ различной направленности.</p> <p>Практическое задание. Разработать положение о рекреационно-оздоровительном мероприятии с использованием фитнес-технологий. Анализ содержания фитнес-программ различной направленности для лиц разных возрастных групп.</p>
2	<p><b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b></p>
2.1	<p><b>Тема Характеристика и основные направления аэробики</b></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами единоборств, слайд-аэробика и др. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Противопоказания для занятий аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике. Зоны физической нагрузки в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Гигиенические требования к помещению и правила техники безопасности при организации занятий. История возникновения и развития аэробики. Характеристика основным направлениям и видам аэробики.</p>
	<p><b>Тема Структура и содержание занятия классической аэробикой</b></p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Изучение базовых шагов аэробики и их модификаций. Классификация упражнений по интенсивности: «безударные», «низкоударные», «высокоударные». Изучение движений рук в аэробике. Практические рекомендации по выполнению движений в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Жесты и термины, используемые в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Правила записи комбинаций. Структура занятий оздоровительной аэробикой: разминка, аэробная часть, партерная часть, «заминка». Демонстрация комбинации базовых шагов и комплексов упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами разного возраста. Частота сердечных сокращений как объективный показатель нагрузки. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Практическое задание: Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Разработать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Произвести расчет индивидуальных показателей пульса по формулам: максимальный расчетный пульс, допустимый диапазон изменений пульса, «плановый сдвиг» частоты сердечных сокращений (с желаемой интенсивностью), оптимальный пульс – «пик» тренировочной зоны. Определить индивидуальную тренировочную зону.</p>
	<p><b>Тема Степ-аэробика</b></p>
2.3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила тренировки и техники безопасности при выполнении упражнений на степе. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Разучивание комбинаций. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой. Практическое задание: Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета.</p>
	<p><b>4 семестр</b></p>
	<p><b>Тема Фитбол-аэробика</b></p>
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на фитболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений фитбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения. Разновидности гимнастических упражнений в фитбол-аэробике. Структура и содержание занятий фитбол-аэробикой. Разучивание комплекса упражнений фитбол-гимнастики. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на фитболе. Профилактика травматизма. Демонстрация комплексов упражнений фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Практическое задание: Подготовить комплекс упражнений фитбол-аэробики и фитбол-</p>

	гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.
3	<b>Раздел Стретчинг</b>
	<b>Тема Стретчинг как самостоятельная система упражнений</b>
3.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Понятие «гибкость». Виды и методика развития гибкости. Принципы и структура занятий стретчингом. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Особенности проведения упражнений стретчинга для занимающихся разного возраста.
	<b>Тема Структура и содержание занятий стретчингом</b>
3.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии. Парный стретчинг. Игровой стретчинг для дошкольников. Практическое задание: Разработать комплекс упражнений стретчинга и оформить в виде конспекта.
4	<b>Раздел Пилатес</b>
	<b>Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</b>
4.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса.
	<b>Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</b>
4.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений. <i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Подготовить комплекс упражнений Пилатеса и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.
5	<b>Раздел Функциональный тренинг</b>
	<b>Тема Структура и содержание функциональной тренировки</b>
5.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Понятие о функциональном тренинге. Преимущества функциональных тренировок. Противопоказания к занятиям. Основные принципы функционального тренинга. Классификация упражнений. Применение спортивного инвентаря (медболы, бодибары, гантели, эспандеры и др.) в процессе тренировки. Структура и содержание занятий. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Обучение базовым упражнениям, составляющим основу для конструирования комплексов упражнений функционального тренинга. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Практическое задание: Составить комплекс упражнений для функциональной тренировки и оформить его в виде конспекта.
6	<b>Раздел Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом</b>
	<b>Тема Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом</b>
6.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. Субъективные и объективные показатели здоровья. Физическая нагрузка, ее параметры.

<p>Признаки утомления при выполнении физических упражнений. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом. Контроль физического состояния при занятиях аэробной направленности. Антропометрические измерения. Функциональные тесты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подбор тестов для оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся разного возраста. Практическое задание. Расчет антропометрических показателей. Составление дневника самоконтроля.</p>
---

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет во 2 семестре.*

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: фитнес-технологии»*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: фитнес-технологии»*

Разделы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности	10	10	30
Раздел 2. Аэробика как вид двигательной активности		15	
Раздел 3. Стретчинг		10	
Раздел 4. Пилатес		10	
Раздел 5. Функциональный тренинг		10	
Раздел 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом		5	
<i>ИТОГО:</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 4 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Ким Н.К. Дьяконов М.Б. Фитнес: Учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
3. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физической культуры. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е изд. Учебное пособие для вузов физической культуры – М.: «Академия», 2014. – 480 с.
5. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: Учебник. – Ростов-на-Дону, 2004. – 224 с.

### Дополнительная литература:

1. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: Учебно-методическое пособие. – СПб., 2007. – 106с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
4. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.
5. Медведева О.А. Фитнес - аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
6. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 348с.



8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. –Спб., 1999.–80 с.
9. Робинсон Л. и др. Пилатес – управление телом: практич. пособие. – М.: Издательство «Попурри», 2005. – 272 с.
10. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
11. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
12. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.
13. Шихин К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### **8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020, лицензия продлевается ежегодно.

### **8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

#### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

#### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Видеофильмы:

- Видеофильм “Стретчинг” – 51 мин.
- Видеофильм “Пилатес: начальный уровень”- 51 мин.

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
Зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
аудитория № 247 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.